DOCUMENT RESUME

ED 471 262 PS 030 861

TITLE	Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebe de Cinco Meses (Healthy Start, Grow Smart: Your Five-Month Old).
INSTITUTION	Department of Agriculture, Washington, DC.; Department of Education, Washington, DC.; Department of Health and Human Services, Washington, DC.
PUB DATE	2002-00-00
NOTE	33p.; This publication was an initiative of Laura Bush as the First Lady of Texas and sponsored by the Texas Department of Health. For English version, see PS 030 647. Developed with Susan H. Landry and Craig T. Ramey.
AVAILABLE FROM	ED Pubs, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398. Tel: 877-433-7827 (Toll Free); Tel: 800-872-5327 (Toll Free); Fax: 301-470-1244; e-mail: edpubs@inet.ed.gov; Web site: http://www.ed.gov/pubs/edpubs.html/. For full text: http://www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/ .
PUB TYPE	Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE	Spanish
EDRS PRICE	EDRS Price MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS	Child Health; *Child Rearing; Child Safety; Cognitive Development; *Developmental Stages; Emotional Development; *Infant Care; *Infants; Learning Activities; Multilingual Materials; Parent Child Relationship; Parent Role; Physical Development; Play
IDENTIFIERS	Brain Development

ABSTRACT

Distributed by the U.S. Departments of Agriculture, Education, and Health and Human Services, this Spanish-language pamphlet provides parents with information and advice about their infants in the fifth month of life. Following a brief description of developmental characteristics at this age, the pamphlet offers information on topics including infant medicines, avoiding baby bottle tooth decay, teething, playpens, sleep, brain development, and stimulating the baby with toys. The pamphlet also offers advice to parents on avoiding back strain while lifting a 5-month-old. A list of information resources for families concludes the pamphlet. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Cinco Meses

ED 471 262

PS 030861

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☒ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

○ Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

BEST COPY AVAILABLE

BEST COPY AVAILABLE

Buen Comienzo, Buen Futuro

El Bebé de Cinco Meses

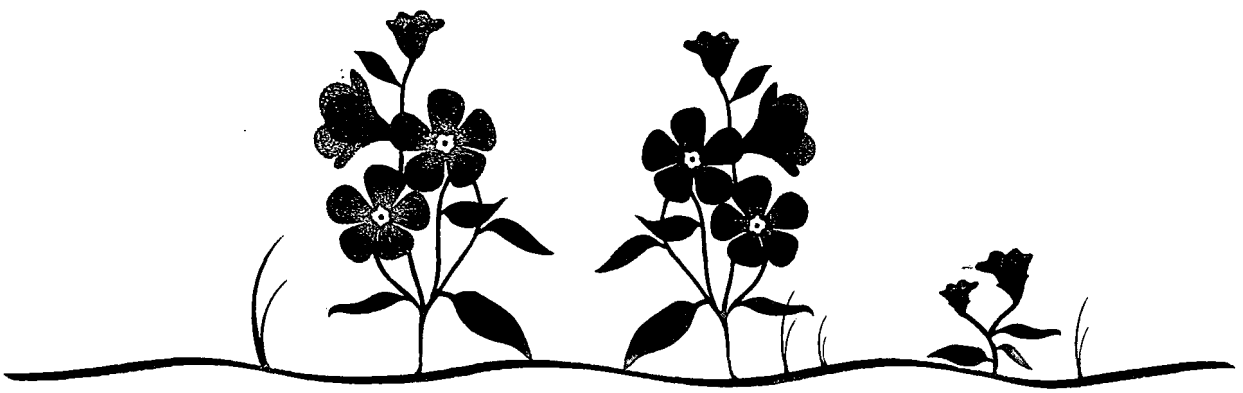
Preparado por el:
Departamento de Agricultura de EE.UU.
Departamento de Educación de EE.UU.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.

2002

Reconocimientos

Esta publicación fue una iniciativa de la Sra. Laura Bush como primera dama de Texas y fue patrocinada por el Departamento de Salud de Texas. El presidente Bush y la Sra. Bush han pedido que el Departamento de Agricultura de EE.UU., el Departamento de Educación de EE.UU. y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. revisen esta serie de publicaciones y la distribuyan.

Nos gustaría dar las gracias al Departamento de Salud de Texas por su colaboración y ayuda para llevar esta publicación a las familias de todo Estados Unidos. Además, reconocemos las contribuciones de Susan H. Landry, Ph.D., Craig T. Ramey, Ph.D. y de muchas otras personas que participaron en la preparación de esta revista.



Lo que encontrará adentro

El bebé de 5 meses 1

Preguntas de los padres sobre los medicamentos 2

Rincón de prevención 4

Cómo evitar la caries causada por el biberón 6

¿Le están saliendo los dientes a su bebé?.....7

La seguridad del bebé en la sillita alta 8

Consejos sobre el corral del bebé 10

¿Cómo es tener 5 meses? 12

El sueño del bebé 14

El desarrollo del cerebro 15

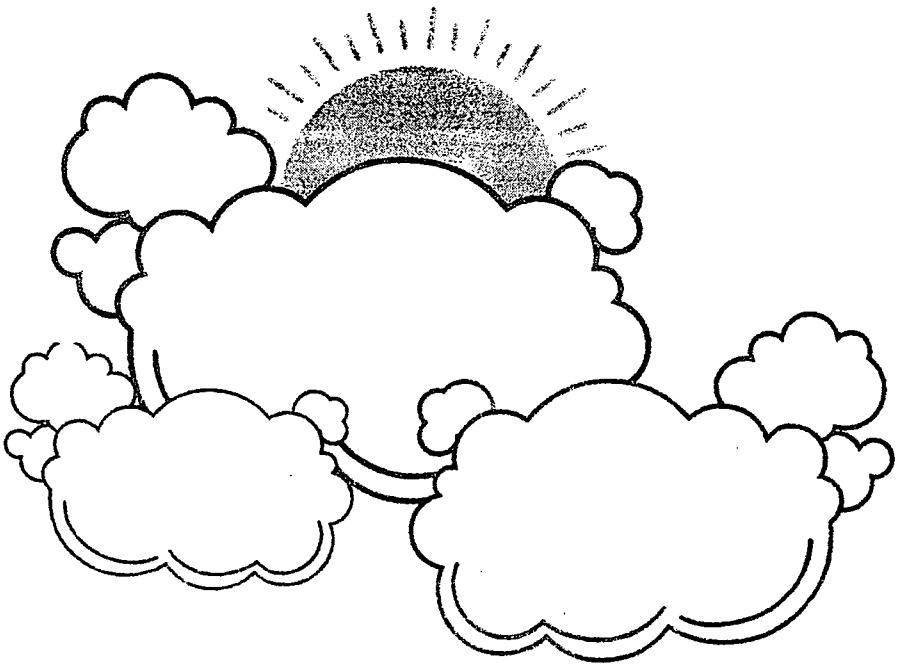
Ayúdele al bebé a descubrir 16

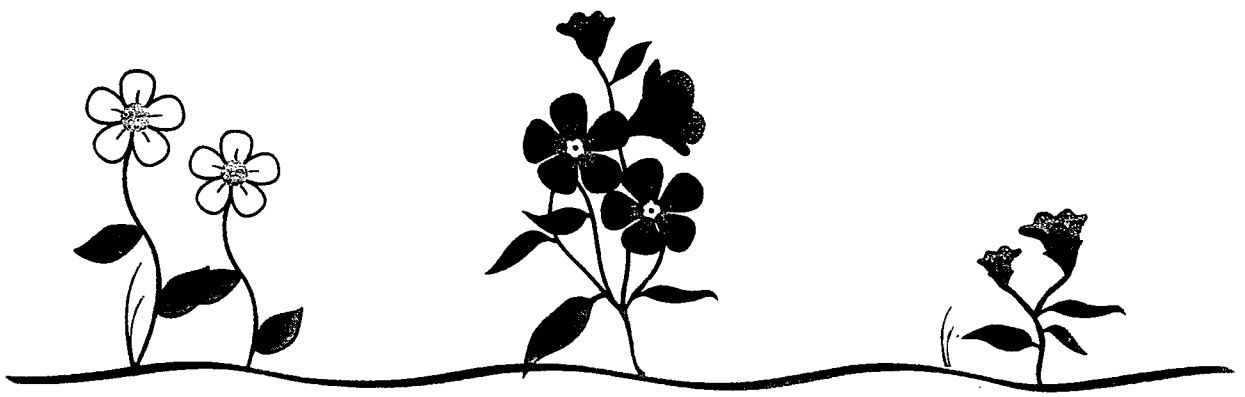
Cómo usar los juguetes para estimular al bebé.....18

Las relaciones con los demás y el juego 20

Cuídese la espalda 21

Fuentes de información para las familias 22





El bebé de 5 meses

Su hijo de 5 meses está lleno de energía. Por la mañana se despierta listo para lanzarse a las actividades del día.

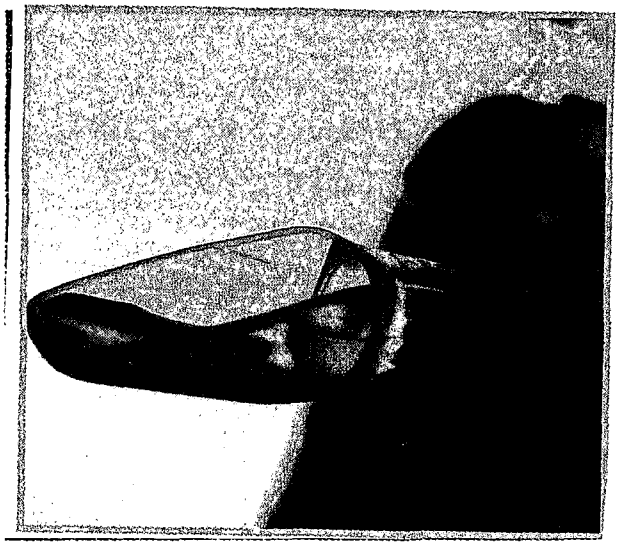
No se conforma con sólo mirar las cosas. Quiere examinarlo todo. Se mete cosas a la boca. Se balancea sobre el estómago. Patea. Trata de alcanzar los juguetes. Le "habla" a usted. De esta manera aprende y crece.

Su bebé se emociona porque tiene más control sobre su cuerpo. Puede alcanzar las cosas que quiere. Está aprendiendo a voltearse. Sabe cómo se siente usted por el tono de su voz. Le gusta cuando usted imita sus sonidos.

Usted puede divertirse mucho con su bebé a medida que le ayuda a aprender. Tanto examinar, crecer y aprender puede hasta cansarlo. No se sorprenda si nota que se frustra y se molesta a veces. Aprende repitiendo los movimientos y sonidos una y otra vez.

BEST COPY AVAILABLE

Preguntas de los padres sobre los medicamentos



Mi bebé no se ha sentido bien. No parece ser nada grave. ¿Puedo darle medicamentos que se compran sin receta o remedios caseros?

Pregúntele al doctor antes de darle al bebé cualquier medicamento. Algunos medicamentos no ayudan. Otros pueden ser dañinos.

Algunas etiquetas son difíciles de entender. Cuando el doctor le diga que puede darle al bebé un medicamento comprado sin receta, pídale ayuda al farmacéutico. Puede hacer preguntas en cualquier momento. Puede pedir ayuda aun después de comprar el medicamento.

A continuación hay unos consejos que debe seguir cuando le dé cualquier medicamento a su bebé:

- ★ Nunca le dé aspirina a un bebé o niño que tenga fiebre. Darle aspirina puede causar un problema grave llamado síndrome de Reye.
- ★ Siempre siga las instrucciones del doctor cuando le dé al bebé un medicamento.
- ★ Lea toda la etiqueta con mucha atención.
- ★ Siga al pie de la letra las instrucciones de la etiqueta a menos que el doctor le dé otras instrucciones.
- ★ Dele siempre al bebé la dosis correcta del medicamento.

- ★ Nunca dé el medicamento por más tiempo del que indica la etiqueta.
- ★ Nunca dé el medicamento con más frecuencia de lo que indica la etiqueta.
- ★ Mantenga siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- ★ Guarde los medicamentos con la tapa bien cerrada.
- ★ Si le va a dar al bebé un medicamento recetado, déselo siempre con la frecuencia y por los días que indique el doctor, aunque el bebé ya parezca estar bien.

Muchos medicamentos para bebés vienen con un aparato para medir la dosis. De esta manera asegura que le está dando al niño EXACTAMENTE la dosis apropiada. También puede comprar en la farmacia o supermercado aparatos especiales para medir y así saber exactamente cuánto medicamento tiene que darle al bebé.

Debe llamar al doctor cuando:

- ★ El bebé tiene fiebre.
- ★ El bebé tiene diarrea.
- ★ El bebé vomita una y otra vez. Si el bebé vomita una vez, y luego parece estar bien, tal vez no haya problema. Si vomita más de una vez, llame al doctor. Muchos bebés tienen reflujo, especialmente después de comer o cuando eructan. El reflujo estomacal por lo general consiste en vomitar sólo pequeñas cantidades de líquido o alimento.
- ★ El bebé se jala la oreja, llora y grita. Tal vez le salga del oído un líquido descolorido.
- ★ El bebé no quiere comer.
- ★ De pronto, el bebé tiene problemas para dormir.
- ★ El bebé parece adormilado o menos activo.

Es muy importante que su bebé no se deshidrate. Los bebés son pequeños y pueden deshidratarse rápidamente debido a fiebre, diarrea o vómito o porque no quieren tomar líquidos. Es especialmente peligroso si el niño pequeño tiene dos o más de estos síntomas al mismo tiempo.

Rincón de prevención

A medida que su hijo crece, se vuelve más activo. Se moverá más por todas partes y explorará su mundo. Protéjalo mientras crece y aprende. A continuación se mencionan algunos de los peligros de los que hay que estar pendiente:

- ★ Nunca deje solo al bebé en la tina, ni siquiera por unos segundos. Nunca deje al bebé cerca de un cuerpo de agua, ni aunque sea una cubeta de agua, no importa qué tan profundo sea.
- ★ Nunca deje al bebé solo en un lugar alto, como encima de una mesa.
- ★ Nunca deje al bebé solo en la cuna cuando los barandales estén abajo. Si se llega a caer, y empieza a actuar de una forma rara, llame al doctor inmediatamente.
- ★ Nunca fume cerca del bebé. Tenga cuidado si come o bebe alimentos calientes mientras carga al bebé.

BEST COPY AVAILABLE

- ★ Nunca dé alimentos al bebé que puedan hacer que se atragante. Los alimentos para el bebé deben ser blandos y líquidos. Deben ser molidos o blandos para que el bebé se los pueda tragar sin masticarlos. Algunos bebés sufren estreñimiento cuando empiezan a comer alimentos nuevos a esta edad. Si le pasa esto a su bebé, llame al doctor.
- ★ Los hermanitos mayores pueden sentirse celosos del bebé. Pueden tratar de pegarle, picarle o apretarlo. Puede que no les guste que usted pase tanto tiempo con el bebé. Hable con ellos sobre la situación y dígales que usted los quiere también.
- ★ Observe a su bebé cuando juegue con niños mayores. Por equivocación, podrían darle algo peligroso con qué jugar o podrían ser muy bruscos con él.
- ★ Asegúrese de que el bebé no agarre objetos que lo podrían lastimar.
- ★ Cubra todos los enchufes con tapas.
- ★ Nunca deje al bebé solo con una mascota, aunque la mascota aparente ser inofensiva ante el niño.

Cómo evitar la caries causada por el biberón

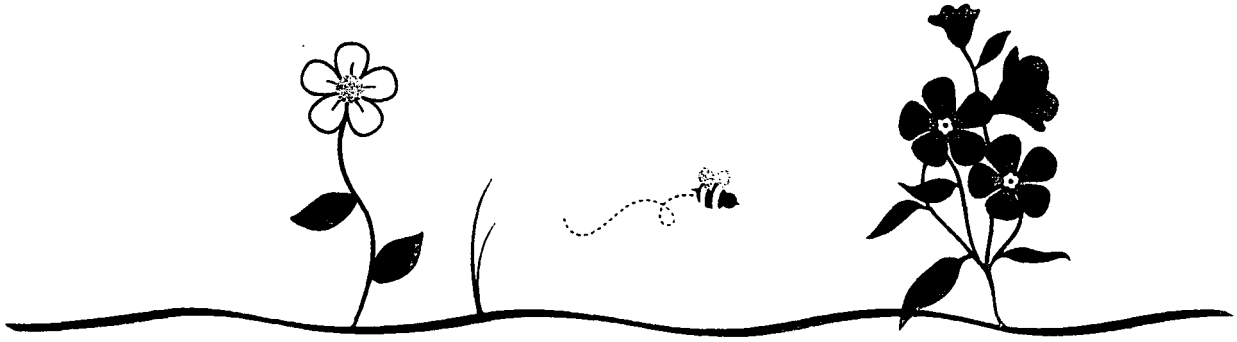
A esta edad, ya empezó a gozar de la sonrisa de su bebé. Puede ayudarle al bebé a tener una sonrisa hermosa cuidándole la boca antes de que le empiecen a salir los dientes. Aunque los dientes de leche se le van a caer, es importante mantenerlos sanos. Tener dientes de leche sanos da como resultado dientes permanentes sanos.

Los dientes del bebé necesitan atención aun antes de que le salgan. Límpiele la boca todos los días con una toallita limpia y suave. Esto ayudará a eliminar los microbios y a mantenerle la boca sana.

Proteja al bebé del dolor de la "caries causada por el biberón". Cargue siempre al bebé cuando le dé el biberón. Nunca acueste al bebé con el biberón. La fórmula o el jugo que se le queda en la boca mientras duerme puede dañar los dientes de leche. Siga lavándole los dientes de leche con una toallita suave después de que le salgan. No use pasta dental hasta que cumpla 3 años y pueda escupirla.

Cuando tenga alrededor de un año, puede empezar a lavarle los dientes con un cepillo de dientes para bebés de cerdas suaves.

Lleve a su bebé al primer examen dental cuando cumpla un año. Puede que usted tenga preguntas sobre cómo proteger los dientes del bebé. Si tiene preguntas, consulte con su doctor o dentista.



¿Le están saliendo los dientes a su bebé?

¿Cuándo le saldrán los dientes de leche a mi bebé? A la mayoría de los bebés le empiezan a salir los dientes de leche entre los 6 y los 10 meses.

Al bebé primero le salen los dientes del frente de la parte inferior de la boca. Puede que el bebé sienta molestias cuando esto empiece a suceder. La incomodidad lo pone molesto. Las encías pueden hincharse y ponerse sensibles. Puede que el bebé quiera masticar todo.

Los dos dientes del frente de la parte superior de la boca probablemente sean los que le salgan después. El resto de los dientes empiezan a salir lentamente. Con el tiempo, tendrá un total de 20 dientes de leche.

La salida de los dientes a veces causa fiebre. Si el bebé tiene fiebre de 100 grados o más, llame al doctor o a la clínica. Puede que esté enfermo y necesite tratamiento.

Frote suavemente las encías del bebé con un dedo limpio, una cuchara fresca o una toallita húmeda puede calmarlo. También puede darle al bebé un anillo para la dentición o un chupón para que mastique.

Algunos anillos para la dentición se pueden enfriar. El contacto de este objeto frío con las encías puede sentirse bien y hacer que el bebé se fastidie menos. No tiene que ponerle ningún medicamento para aliviar el dolor de las encías. El efecto de estos medicamentos desaparece rápidamente y no ayuda mucho.

BEST COPY AVAILABLE

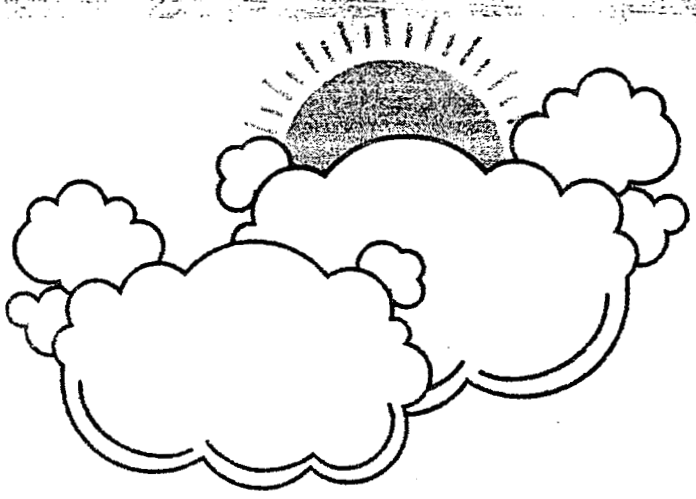
La seguridad del bebé en la sillita alta

Lo ideal es que el bebé esté seguro. Esto quiere decir que tiene que prestar mucha atención a lo que compra para el bebé. Algo que va a necesitar es una sillita alta. El bebé puede empezar a usar la sillita alta cuando se pueda sentar solito y esté listo para empezar a comer alimentos sólidos. Los siguientes son unos consejos de la U.S. Consumer Product Safety Commission sobre cómo escoger una sillita alta y cómo usarla de una manera segura.

Cómo escoger una sillita alta:

- ★ Una sillita alta debe tener una correa en la cintura y otra que se pone entre las piernas.
- ★ Las correas no deben estar pegadas a la bandeja.
- ★ La bandeja se debe atrancar con seguridad.
- ★ La hebilla del cinturón debe ser fácil de usar.
- ★ La sillita alta debe tener las patas lo suficientemente abiertas para que no se caiga fácilmente.
- ★ Las sillitas altas plegables deben tener un mecanismo de atranque. Ese mecanismo evita que la sillita alta se caiga.

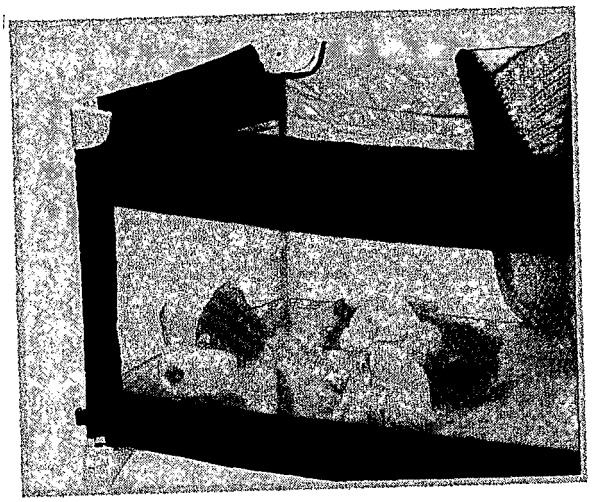
BEST COPY AVAILABLE



Cómo usar una sillita alta:

- ★ Póngale siempre el cinturón al bebé. Las correas evitan que el bebé se caiga o se resbale por debajo de la bandeja, lo que podría lastimarlo.
- ★ Nunca deje al bebé solo en la sillita alta.
- ★ Asegure la bandeja en su lugar.
- ★ Asegúrese de que las manos del bebé no estén atravesadas cuando usted asegure la bandeja.
- ★ Asegúrese de que no haya bordes filosos que podrían cortar al bebé.
- ★ Ponga algo en la bandeja de la sillita alta para que el niño juegue.

Consejos sobre el corral del bebé



Un corral puede ayudar mucho. Usted puede tener al bebé en el mismo cuarto donde está trabajando para que él no esté solito mientras usted hace lo que tiene que hacer.

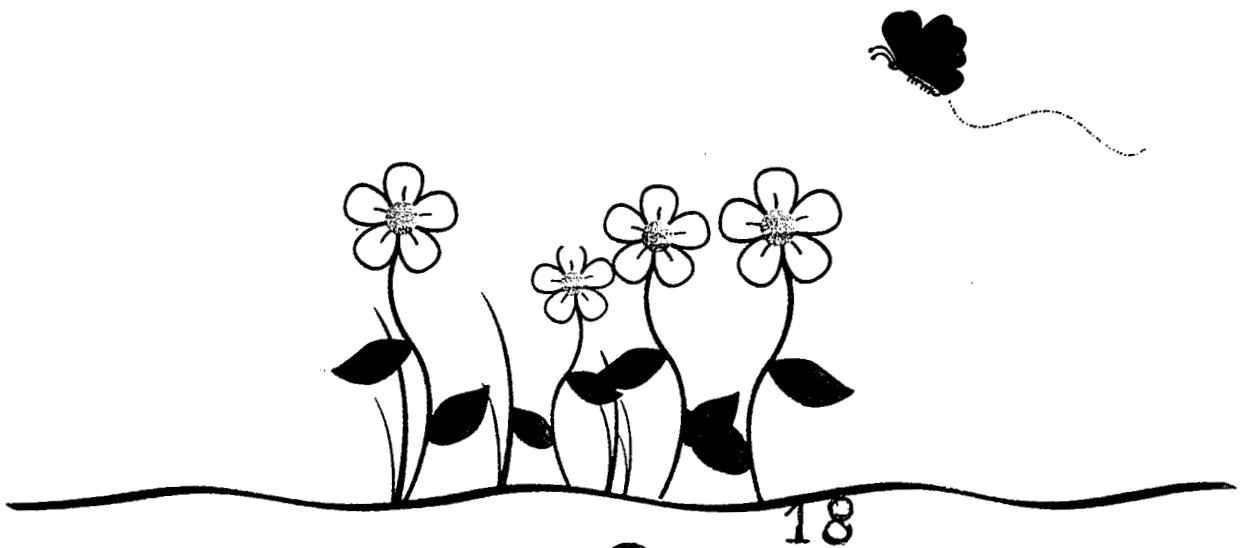
También puede sacar el corral al aire libre. Asegúrese de ponerlo en un lugar seguro a la sombra. No se aleje del bebé. Así él podrá observar todo lo que está pasando, sin correr ningún peligro. Puede hablarle sobre lo que él está viendo.

El bebé no debe pasar mucho tiempo en el corral. Debe pasar tiempo en el piso. Necesita tiempo para explorar mientras que sus padres lo observan.

El bebé le avisará si usted lo ha dejado en el corral mucho tiempo. Cuando se canse de estar allí, le puede dar algo nuevo con qué jugar. Así, puede que esté contento allí un rato más.

Consejos de seguridad para los corrales:

- ★ Asegúrese de que las aberturas en la malla de los lados del corral sean de menos de un cuarto de pulgada.
- ★ Asegúrese de que la tela no tenga roturas, agujeros ni hilos sueltos.
- ★ Asegúrese de que la cubierta de la barra superior no tenga roturas ni agujeros.
- ★ Asegúrese de que la separación entre las columnas de los corrales de madera sea de 2 3/8 pulgadas, o menos.
- ★ Asegúrese de que los tornillos y las grapas estén bien puestos, no estén sueltos y que no falte ninguno.
- ★ Cuando instale el corral del bebé, asegúrese de atrancar los lados del corral en posición. Un corral instalado a medias puede venirse abajo y lastimar al bebé.



¿Cómo es tener 5 meses?

Cómo hablo:

- ☆ Me gusta mirar a las personas que hacen sonidos. Trato de hacer sonidos nuevos solo.
- ★ Hago sonidos como "aa-aa-aa", "ee-ee-ee" y "uu-uu-uu".
- ★ Puede que balbucee para llamar la atención.

Cómo crezco:

- ★ Me puedo sentar con ayuda.
- ★ Exploro mi mundo con los ojos, los dedos y la boca.
- ★ Alcanzo las cosas cuando las veo y puedo agarrarlas.
- ★ Puedo levantarme con los brazos cuando estoy acostado boca abajo. A la vez, puedo voltear la cabeza para mirar a mi alrededor.
- ★ Cuando estoy boca arriba, es posible que me toque los pies y juegue con los dedos.
- ☆ Me gusta pararme y mover el cuerpo hacia arriba y hacia abajo si me sostienes por debajo de los brazos.

BEST COPY AVAILABLE

Qué entiendo:

- ★ Reconozco mi nombre cuando alguien lo dice.
- ★ Puedo diferenciar entre extraños y parientes.
- ★ Reconozco los objetos conocidos como mis juguetes.
- ★ Estoy descubriendo las partes de mi cuerpo.

Cómo reacciono:

- ★ Me gusta ver la cara de la gente.
- ★ Me gusta sonreír y hablar conmigo mismo cuando me miro en un espejo.
- ★ Sonrío y hago ruidos cuando veo a alguien.
- ★ Tal vez deje de llorar cuando me hablan con una voz suave y calmada.
- ★ Puede que llore cuando alguien se va, o cuando alguien me quita un objeto.

El sueño del bebé

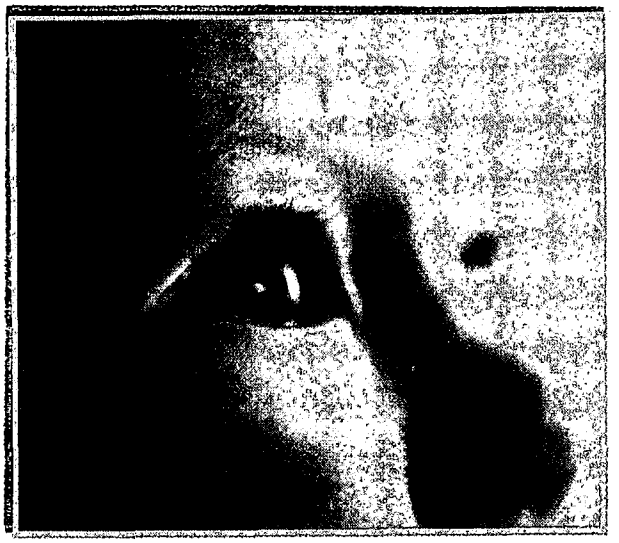
Un bebé de 5 meses puede dormir ratos más largos, como de cinco a ocho horas. Pero cada bebé es diferente. Cada bebé tiene sus propios patrones de sueño.

Los bebés no siempre están despiertos aunque parezca que lo están. Pueden gritar y hacer todo tipo de sonidos mientras duermen. Aunque despierten por la noche, sólo están despiertos por unos minutos. Pueden volverse a dormir sin ayuda.

No se levante en cuanto oiga a su hijo por la noche. Lo mejor es que su hijo aprenda a volverse a dormir sin ayuda. Si llora por varios minutos, es hora de atenderlo. Podría tener hambre, tener frío, estar mojado o hasta estar enfermo.

Cuando se levante a atenderlo, hágalo tan rápido y tan calladamente como pueda. No le dé estímulo adicional. No hable ni juegue con él. Ni siquiera prenda la luz. Él tiene que aprender que la noche es para dormir. Al bebé no le importa qué hora sea, con tal de conseguir lo que necesita.

El desarrollo del cerebro



El cerebro crece más rápidamente durante los primeros tres años de vida. Por eso se ven tantos cambios en los niños pequeños. Cada niño es único. Cada niño crece de forma diferente. Usted puede hacer varias cosas que le ayudan al bebé a aprender. A continuación se dan unos consejos:

- ★ Hablar con su bebé le ayuda a aprender a hablar. Es bueno empezar a hablarle mucho antes de que él pueda hablar. Háblele mientras vaya manejando y en otras ocasiones, también. Háblele cuando lo lleve a caminar. Háblele cuando le cambie el pañal. Háblele cuando lo alimente.
- ★ Cada bebé aprende a su propio ritmo. Cada bebé aprende a su manera. Algunos bebés aprenden rápido. Otros se tardan más tiempo. Si le preocupa algo, hable con el doctor. Es muy buena idea animar al bebé cuando trata de aprender algo. Emociónese mucho cuando él trate de aprender algo. Esto le ayudará. Lo hará sentirse bien.
- ★ Hasta a esta edad tan pequeña, el niño se dará cuenta cuánto lo quiere usted. Notará cómo trata usted a los demás.
- ★ Muchos bebés y niños pequeños tienen problemas con los cambios repentinos. Trate de darle a su bebé tiempo para adaptarse a lugares nuevos y a gente nueva.

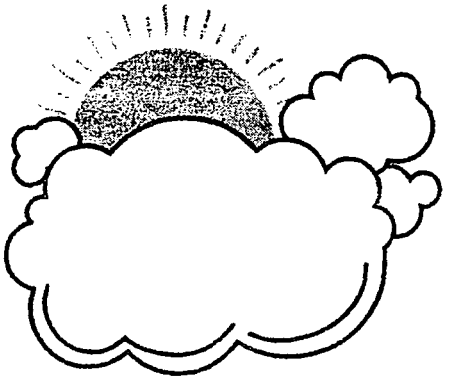
BEST COPY AVAILABLE

Ayúdele al bebé a descubrir

Las siguientes son algunas cosas que le ayudarán al bebé a descubrirse y a descubrir el mundo que lo rodea.

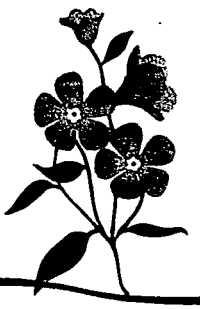
- ★ Ponga al bebé enfrente de un espejo. Muéstrele al niño quién es mami y quién es el bebé.
- ★ Dele un juguete al bebé, primero en una mano, luego en la otra. Muy pronto aprenderá a pasar el juguete de una mano a la otra.
- ★ Haga rebotar una pelota grande. Pronto el bebé podrá seguir la pelota con la mirada.
- ★ Haga rodar una pelota hacia la pared para que pegue y regrese. El bebé aprenderá a esperar que la pelota regrese.
- ★ Ayúdele al bebé a pararse sosteniéndolo por debajo de los hombros. El bebé extenderá las rodillas antes de aprender a relajarlas.
- ★ Cántele canciones cuando lo esté vistiendo o bañando, o componga rimas sobre los ojos, la nariz y la boca.

BEST COPY AVAILABLE



Estas son algunas cosas que puede hacer para ayudarle al bebé a aprender:

- ★ Acuéstese en el suelo con él y dele algo con qué jugar. Para variar, ponga el juguete fuera de su alcance para que tenga que estirarse para agarrarlo. Otras veces, tape parte del juguete con una cobija y vea si puede encontrarlo. Asegúrese de que la actividad sea divertida para que el bebé no se desespere.
- ★ Hable con él y repita los sonidos que hace. Cuando él diga "baa", usted diga "baa". Él sonreirá y reirá, y tratará de hacer el mismo sonido otra vez.
- ★ Léale un libro todos los días, aunque sea el mismo.
- ★ Baile al son de la música cuando lo cargue.
- ★ Cántele canciones para niños.
- ★ Llévelo a caminar en el coche de bebés o en un portabebés cuando haga buen tiempo. Descríbale lo que ve.
- ★ Siéntese sosteniendo al bebé en el regazo y muéstrele fotos de revistas a color.
- ★ Muéstrele juguetes de diferentes colores.
- ★ Cuando se canse de jugar o de tratar de hablar, abrácelo y mímelo. Dígale que lo quiere y que es importante.
- ★ Al bebé le encanta hacer la misma cosa muchas veces. Esta repetición es una manera excelente para que aprenda.

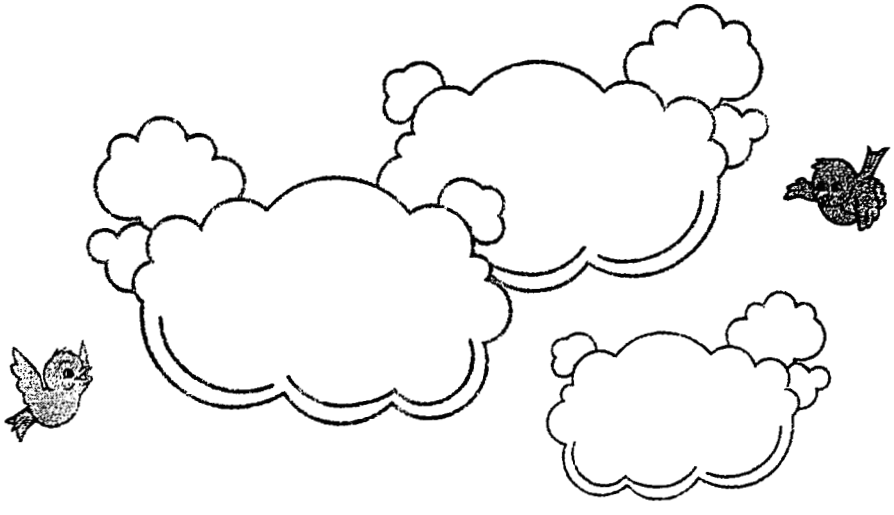


Cómo usar los juguetes para estimular al bebé

A los 5 meses, el bebé probablemente disfrute de cualquier cosa que pueda empujar con los pies. También ya logra alcanzar y agarrar objetos. Le interesa examinarse el cuerpo. Le gustan los juguetes que puede tocar, chupar, mirar y masticar.

Le gusta examinar los juguetes por su propia cuenta, pero le encanta examinarlos con usted.

El bebé aprende del juego. Le gusta examinar cada juguete para familiarizarse con él. Le gusta agarrar un juguete y retorcerlo, sacudirlo y chuparlo. Le gusta golpearlo contra otros objetos.



Las siguientes son algunas cosas que le ayudarán al bebé a descubrirse y a descubrir el mundo que lo rodea.

- ★ Dele al bebé un juguete que se endereza solo, después de que alguien lo tumba.
- ★ Ponga fotos en la cuna o en el coche de bebés. Asegúrese de que las fotos no estén a su alcance. Cuelgue algo brillante en la pared de su cuarto.
- ★ Dele anillos para la dentición y juguetes de plástico limpios. Asegúrese de que los juguetes no se puedan romper. Asegúrese de que no tengan partes que se puedan zafar.
- ★ Los juguetes deben ser de materiales seguros, porque el bebé se los mete a la boca. Asegúrese de que estén lo suficientemente grandes para que el bebé no se los trague o se ahogue con ellos.
- ★ Dele un juguete de colores vivos, como rojo o verde.
- ★ Dele juguetes que hagan ruido, como un peluche que pita o una pelota con campanas por dentro.
- ★ Déjelo jugar con juguetes musicales. Revise que los juguetes sean seguros para que pueda jugar y metérselos a la boca.

A veces, los bebés son felices jugando con cosas seguras que no son juguetes, como ollas y cacerolas.

Las relaciones con los demás y el juego

Es importante dedicar tiempo para jugar con el bebé. El juego con otras personas le permite entender el mundo. Dos de los mejores compañeros de juego son sus padres. A continuación hay unos consejos sobre cómo jugar con su bebé:

- ★ Cántele al bebé canciones de cuna u otras canciones.
- ★ Baile al son de la música. Cargue al bebé o llévelo en un portabebés y bailen al son de música que les guste a los dos.
- ★ Acerque su cara a la del bebé. Imite sus gestos y sus sonidos. Ríase con el bebé.
- ★ Al bebé le intrigan los pies y las manos. Tóquele los dedos de las manos y de los pies mientras que le habla o le canta.

El padre y los otros cuidadores también deben jugar con el bebé. Ésta es una época muy emocionante para el niño de 5 meses. Tiene que conocer a todas las personas que lo van a cuidar además de sus padres.

Los bebés deben estar expuestos a diferentes tipos de personas. Esto les ayuda a aprender sobre sí mismos y sobre el mundo. Tienen que aprender a distinguir entre parientes y extraños. Hay muchas cosas que los hermanos, los abuelos y las otras personas pueden hacer para enseñarles y ayudarles a crecer.

BEST COPY AVAILABLE

Cuídese la espalda

Como hay un bebé en la casa, ahora usted levanta cosas más que antes. Se agacha y recoge cosas más a menudo. Esto puede poner tensión en la espalda y causar una lesión.

Piense en cuidar la espalda. Una espalda fuerte le ayuda a cuidar al bebé y a cuidarse usted. Estar físicamente en forma es una manera excelente de tener una espalda fuerte. Al levantar cosas, usa los músculos del estómago, de las piernas, de los brazos y de la espalda. Los músculos fuertes ayudarán a evitar la presión en la espalda.

Pregúntele al doctor cuáles son los mejores ejercicios para usted. Hasta sentarse o pararse derecho le ayuda a la espalda. Con un poco de planeación, puede aprender a levantar cosas sin poner presión en la espalda.

He aquí algunos consejos que le ayudan a evitar lesiones de la espalda.

- ★ Si puede, trate de no doblarse desde la cintura para levantar al bebé. Lo que debe hacer es doblar las rodillas para levantarlo. Luego, use los músculos de las piernas y las asentaderas para levantarse.
- ★ Levante al bebé lentamente y con cuidado. Si se mueve bruscamente, puede lastimarse la espalda.
- ★ Nunca se voltee al mismo tiempo que se agacha.
- ★ No trate de levantar algo pesado más arriba de los hombros. Cuando tenga que poner algo pesado en un lugar alto, pida ayuda. Use un banco o una escalera.
- ★ Cargue los objetos pesados cerca del cuerpo. No se estire para tratar de levantar un objeto pesado. Cargue al bebé cerca del cuerpo.

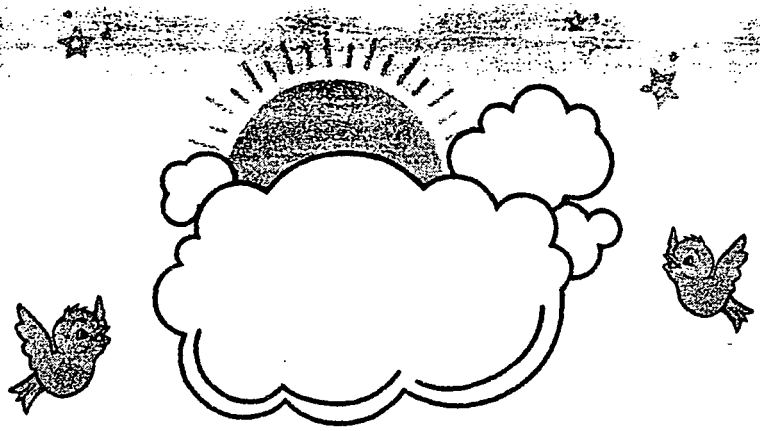
Fuentes de información para las familias

Las familias que participan en el programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por su sigla en inglés) pueden obtener información en las oficinas locales de WIC sobre cómo amamantar, cómo alimentar con fórmula y la nutrición. Las familias que reúnen los requisitos para el programa WIC reciben orientación sobre la nutrición y alimentos complementarios, como fórmula para bebés, leche y cereal. Para encontrar la oficina de WIC más cercana, llame al departamento de salud estatal o visite el sitio de WIC en la Red en www.fns.usda.gov/wic/. Muchas bibliotecas públicas ofrecen acceso gratis a Internet y ayuda para las personas que nunca lo han usado.

Para mayor información sobre la educación temprana, puede ponerse en contacto con el Departamento de Educación de EE.UU. al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN) o visitar el sitio en la Red en www.ed.gov/offices/OESE/teachingouryoungest/.

Para informarse sobre las opciones de cuidado de niños, puede ponerse en contacto con Child Care Aware del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-800-424-2246 ó puede visitar su sitio en la Red en www.childcareaware.org/.

Para mayor información y recursos sobre la depresión posparto, cómo amamantar y muchos otros asuntos de salud de la mujer, llame al National Women's Health Information Center (NWHIC, por su sigla en inglés) al 1-800-994-9662 (1-800-994-WOMAN). También puede visitar su sitio en la Red en www.4woman.org/.



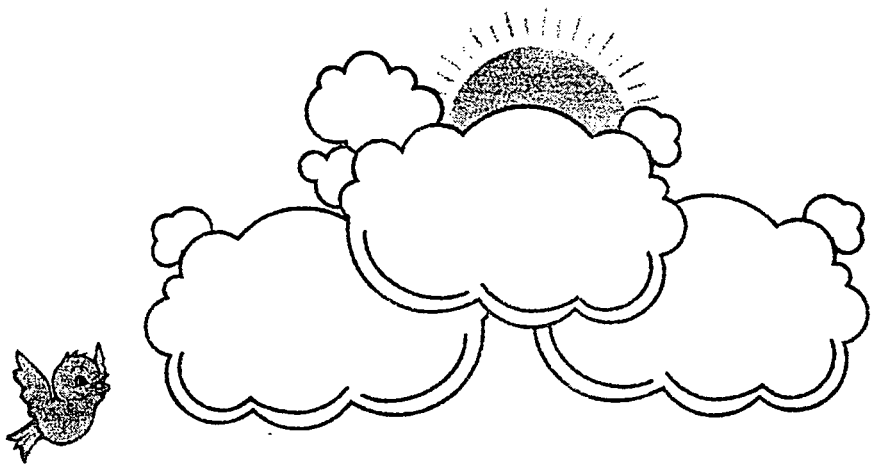
Para saber más sobre cómo amamantar, puede llamar a La Liga de la Leche al 1-800-525-3243 (1-800-LALECHE), o puede visitar su sitio en la Red en www.lalecheleague.org/.

Para saber más sobre el seguro médico gratis o de bajo costo para niños, puede llamar al programa Asegure a Sus Hijos Ahora del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. al 1-877-543-7669 (1-877-KIDSNOW). También puede visitar el sitio en la Red en www.insurekidsnow.gov/.

La línea directa de la Asociación Americana de Centros de Control de Envenenamiento (AAPCC, por su sigla en inglés), 1-800-222-1222, también debe estar en su lista de teléfonos para casos de emergencia. Para saber más, puede visitar el sitio de AAPCC en la Red en www.aapcc.org/.

Si no le alcanza el dinero para comprar un asiento de seguridad para el carro puede comunicarse con la Administración Nacional de Seguridad Vial. Ellos pueden darle información sobre organizaciones que ayudan a familias de bajos recursos a comprar un asiento de seguridad para el carro o a pedir uno prestado. Puede llamarles al 1-800-424-9393 ó visitar su sitio en la Red en www.nhtsa.dot.gov/.

Para saber más sobre la seguridad, puede llamar a la Consumer Product Safety Commission al 1-800-638-2772 ó visitar su sitio en la Red en www.cpsc.gov/.



El próximo mes

Los abuelos y otros adultos

Deje que el bebé se alimente solo

Su bebé puede comer nuevos alimentos

Cómo lograr que el bebé se duerma solo

...¡y mucho, mucho más!

Los departamentos de Agricultura, Educación y Salud y Servicios Humanos de EE.UU. distribuyen este folleto y éste es del dominio público. Se autoriza la reproducción completa o parcial. No es necesario tener permiso para reproducir esta publicación, pero se debe hacer la siguiente mención: Departamento de Agricultura de EE.UU., Departamento de Educación de EE.UU., Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., *Buen Comienzo, Buen Futuro: El Bebé de Cinco Meses,* Washington D.C., 2002.

Para pedir copias de esta publicación,

escriba a: ED Pubs, Education Publications Center, U.S. Department of Education, P.O. Box 1398, Jessup, MD 20794-1398;

o mande un fax al: 301-470-1244;

o escriba por correo electrónico a: edpubs@inet.ed.gov;

o llame gratis al: 1-877-433-7827 (1-877-4-ED-PUBS). Si el servicio 877 aún no está disponible en su localidad, llame al 1-800-872-5327 (1-800-USA-LEARN). Las personas que usan dispositivos de telecomunicación para personas sordas (TDD) o teletipos (TTY) deben llamar al 1-800-437-0833;

o pida las copias en línea en: www.ed.gov/pubs/edpubs.html/.

Esta publicación se puede bajar en inglés del sitio en la Red del Departamento de Educación en: www.ed.gov/offices/OESE/earlychildhood/healthystart/. A partir de septiembre de 2002, también estará disponible en español en el sitio del Departamento de Educación.

A petición, esta publicación está disponible en otros formatos, tales como Braille, letra grande, audiocasete y disquete para computadora. Para mayor información, favor de comunicarse con el Alternate Format Center del Departamento de Educación al (202) 260-9895 ó al (202) 205-8113.

BEST COPY AVAILABLE

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
X	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").